



# КАЗАН МАНГАЛ ШАШЛЫК

ДЛЯ  
ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

РИПОЛ КЛАССИК

# **Кристина Александровна Кулагина**

## **Казан, мангал, шашлык**

### **для вегетарианцев**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=305762](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=305762)*

*Казан, мангал, шашлык для вегетарианцев: РИПОЛ классик; Москва;*

*2008*

*ISBN 978-5-386-00131-5*

### **Аннотация**

Приготовление пищи на костре и углях является настоящим искусством. Сколько тонкостей необходимо учитывать, чтобы сварить рагу, зажарить овощи, фрукты или грибы, приготовить соус. Данная книга поможет всем поклонникам пикников, придерживающимся вегетарианства, усовершенствовать искусство приготовления пищи на природе.

# Содержание

Введение	4
Казан	6
Блюда из соевого мяса	9
Блюда с использованием молочных продуктов и яиц	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **К. А. Кулагина**

## **Казан, мангал, шашлык для вегетарианцев**

### **Введение**

«Огонь», «костер», «очаг» – эти слова всегда вызывают приятные воспоминания и согревают душу. Многие с нетерпением ждут весны, когда природа проснется и можно будет отправиться с друзьями или семьей в лес или загородный дом – туда, где можно будет развести костер, установить казан или мангал и приготовить любимое блюдо.

Блюда, приготовленные на открытом огне и углях, по праву занимают почетное место в кулинарии всех народов мира. И в ресторанном меню, и на пикнике продукты, приготовленные таким образом, пользуются огромной популярностью у взрослых и детей.

Многие думают, что на огне и углях можно готовить только блюда из мяса или рыбы. Однако это далеко не так. Существует много рецептов приготовления всевозможных овощных супов, рагу и похлебок. Для этого, как правило, используется казан. Не менее вкусны приготовленные на мангале запеченные овощи или фрукты: баклажаны, помидоры, кар-

тофель, яблоки, груши, бананы и др. Кроме того, на мангале можно приготовить превосходный шашлык, причем также вегетарианский.

В России сложилась собственная культура приготовления блюд с использованием казана и мангала. Однако правила, разумеется, соблюдаются. Несомненно одно: искусство приготовления пищи на открытом огне и углях совершенствуется и развивается с каждым годом, старые традиции при этом переплетаются с новыми веяниями. В результате люди экспериментируют и открывают для себя новые секреты приготовления неповторимых блюд на природе.

# Казан

Отличительной особенностью классического азиатского казана является сферическое дно, обладающее свойствами антипригарного покрытия. Казаны изготавливают из литого чугуна, однако в настоящее время в продаже можно найти лишь алюминиевые.

Свойства чугуна известны со времен Средневековья. Люди давно отметили, что литой чугун быстро нагревается по всему объему и долгое время сохраняет тепло. Это качество очень важно для сохранения вкусовых качеств готовящегося блюда. Благодаря своей пористой структуре чугунные казаны в процессе использования пропитываются маслом. Следует отметить, что, в отличие от посуды со специальным покрытием, антипригарные свойства чугуна со временем улучшаются. Должно быть, именно поэтому наши бабушки так дорожат старой чугунной посудой.

Чугунные казаны очень практичны и легко чистятся в любых условиях. Казан является незаменимой посудой на пикнике, охоте, рыбалке, поскольку чугун идеально подходит для приготовления блюд, требующих тушения (овощное рагу, грибы). Пища, приготовленная в чугунном казане, сохраняет свои полезные свойства и не содержит канцерогенов. В чугунном казане можно готовить пищу на костре, электрической, газовой или керамической плите, в духовке или на

гриле.

Казаны бывают стационарные (влитые в печь или поставленные на камни) и подвесные (казанки). Если планируется готовить пищу на плите, казан следует поместить на специальную подставку – кольцо с треножником. При этом можно не бояться, что пища подгорит на очень сильном огне.

Следует отметить, что казаны встречаются даже в Америке. Распространению чугунной посуды на Западе способствовал англичанин Абраам Дарби, который в начале XVIII века в Голландии научился выплавлять чугунные изделия. Вернувшись в Англию, Дарби начал выпускать собственные котелки. Их ставили плоским дном на тлеющие угли, подсыпали несколько угольков на специальную крышку, и получалась настоящая печь, в которой можно было приготовить любое блюдо, от супа до десерта.

Изобретение было названо Dutch Oven, и Дарби отправлял его в колонии, где оно стало очень популярным.

И в настоящее время благодаря своей уникальности казаны остаются актуальными. Казан подходит для приготовления любых блюд, от простейших до самых изысканных. Каждый найдет что-то неповторимое в казане, который бережно сохраняет аромат и вкус плова или запеченного мяса, шурпы или овощного рагу.

Как известно, со временем казан не теряет своих свойств, а нарастающий на стенках нагар только улучшает качество приготовленной в нем пищи.

В Узбекистане, в зависимости от количества приготавливаемого плова, казаны разного объема имеют свои названия:

- до 1 кг риса – догча;
- до 5 кг риса – козонча;
- до 10 кг риса – козон;
- до 50 кг риса – дош.

# Блюда из соевого мяса

Для приготовления соевого мяса используется обезжиренная соевая мука. Ее прессуют до тех пор, пока волокна протеина не изменят свою структуру. Готовый продукт соответствует по виду натуральному мясу. Соевое мясо является богатым источником белка (его содержание достигает 54 %), содержит мало холестерина, низкокалорийно. Благодаря этому оно является ценным продуктом питания и особенно рекомендуется тем, кто страдает от избыточного веса. Однако в соевом мясе содержится меньше витамина В<sub>6</sub> и изофлавонов, чем в натуральном. Кроме того, оно может содержать пищевые добавки и консерванты. Перед использованием соевое мясо следует варить в течение 5 мин в подсоленной воде, после чего отжать и охладить.

## Соевое мясо с чечевицей

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 200 г, чечевица – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, уксус яблочный – 20 мл, лист лавровый – 2 шт., зелень укропа, петрушки и базилика – по 1 пучку, чеснок – 20 г, гвоздика – 6 шт., корица – на кончике ножа, кориандр, тмин, орех мускатный, имбирь молотый, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Чечевицу замачивают в воде на 5 ч, затем варят в подсоленной воде до готовности.

Для приготовления маринада базилик, укроп и петрушку моют, мелко рубят и смешивают с пряностями и уксусом.

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, кладут в маринад, тщательно перемешивают и оставляют на 30 мин. Лук очищают, ополаскивают холодной водой и крупно нарезают. Морковь моют, очищают и нарезают кубиками.

В казан с раскаленным растительным маслом выкладывают маринованное мясо и жарят 10 мин, постоянно помешивая. Затем добавляют лук и морковь, перемешивают и жарят еще 5 мин.

В казан добавляют чечевицу и жарят еще 10 мин.

## **Соевое мясо с картофелем и соусом**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, картофель – 400 г, соус соевый – 60 г, масло растительное – 60 мл, лист лавровый – 2 шт., соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски, заливают водой, солят и варят до полуготовности. За-

тем выкладывают в казан, добавляют соевый соус, лавровый лист и перец, накрывают крышкой и тушат 30 мин. Картофель моют, очищают, нарезают брусочками и обжаривают в половине растительного масла. Затем кладут его в казан, поливают оставшимся растительным маслом и тушат 10 мин.

## **Соевое мясо с помидорами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 400 г, масло растительное – 40 мл, лук репчатый – 80 г, помидоры – 200 г, бульон овощной – 400 мл, вино белое сухое – 200 мл, чеснок – 20 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Затем выкладывают в казан, добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и чеснок, вымытые, очищенные от кожицы и семян и мелко нарезанные помидоры и тушат 15 мин. Затем доливают овощной бульон, белое вино и тушат еще 30 мин.

За 5 мин до готовности блюдо посыпают вымытой и нарубленной зеленью.

# Соевое мясо с овощами и рисом

## *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, помидоры – 250 г, перец болгарский – 150 г, морковь – 70 г, рис – 60 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 50 мл, бульон овощной – 60 мл, лук зеленый – 1 пучок, орех мускатный тертый, шафран, соль и перец красный молотый по вкусу.

## *Способ приготовления*

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, добавляют масло и тушат под крышкой 20 мин. Лук очищают, моют и мелко нарезают. Зеленый лук моют и мелко рубят. Морковь моют, очищают, перец моют, удаляют плодоножки и семена, все нарезают кубиками. Все овощи перемешивают и посыпают пряностями. Все тщательно перемешивают и выкладывают в казан промытый рис. Не перемешивая, доливают овощной бульон и тушат 20 мин. Если вся жидкость выкипит до готовности продуктов, можно добавить еще немного бульона.

## **Соевое мясо с зеленым горошком**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, морковь – 70 г, лук репчатый – 70 г, горошек зеленый – 100 г, масло растительное – 60 мл, зелень сельдерея – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками и обжаривают в 30 мл растительного масла.

Морковь моют, очищают, лук очищают, моют, крупно нарезают и пассеруют в оставшемся масле. В казан кладут слоями обжаренные кусочки мяса, пассерованные овощи, горошек. Заливают горячей водой, добавляют вымытую и измельченную зелень сельдерея, посыпают солью и перцем и тушат 25–30 мин.

## **Запеченное соевое мясо**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, перец болгарский – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 60 мл, паста томатная – 30 г, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное мясо нарезают небольшими кубиками, обжаривают в разогретом масле и перекладывают в казан. Добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают тонкими колечками и кладут в казан, посыпают солью и перцем, накрывают крышкой и тушат на углях 25 мин. Затем открывают крышку и продолжают тушить до тех пор, пока не выкипит вода.

За 5 мин до готовности добавляют томатную пасту.

## **Соевое мясо с капустой**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, капуста белокочанная – 300 г, морковь – 70 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 мл, квас – 400 мл, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски, кладут в казан, добавляют 40 мл масла, доливают небольшое количество воды и тушат 15 мин. Добавляют очищенные, вымытые, мелко нарезанные и спассерованные в оставшемся масле лук и морковь, очищенную, вымытую и нашинкованную капусту, посыпают перцем и солью и тушат

еще 20 мин.

За 7-10 мин до готовности доливают квас.

Перед подачей к столу блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Соевое мясо с изюмом и черносливом**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, масло растительное – 50 мл, изюм – 400 г, чернослив – 5 шт., лук репчатый – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в масле до золотистой корочки. Затем добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный и поджаренный лук, промытые изюм и чернослив, доливают немного горячей воды и тушат 15–20 мин.

Готовое блюдо украшают вымытой и нарубленной зеленью петрушки.

## **Соевое мясо с грецкими орехами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 200 г, орехи грецкие – 400 г, чеснок – 30 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 40 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень сушеная – 25 г, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в масле до образования золотистой корочки. Затем заливают кипятком так, чтобы вода слегка покрывала его, и тушат до тех пор пока оно не станет мягким.

Орехи обжаривают в сковороде без масла и измельчают, лук очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют в масле, оставшемся после мяса. Орехи и чеснок выкладывают в казан, добавляют лук, сушеную зелень, лавровый лист и бульон, в котором тушилось мясо. Затем мясо кладут в казан, все тщательно перемешивают и тушат 15–20 мин.

## **Тушеное соевое мясо**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, морковь – 80 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 60 мл, соус соевый – 50 мл, чеснок тертый – 25 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают тонкими полосками, кладут в глубокую емкость, заливают соевым соусом и оставляют на 15 мин.

Морковь моют, очищают и нарезают тонкой соломкой. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Подготовленные овощи и мясо выкладывают в казан, посыпают солью и перцем, добавляют масло, тертый чеснок, вымытую и нарубленную зелень и жарят 30 мин.

## **Соевое мясо с картофелем и зеленым горшком**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 200 г, картофель – 150 г, горошек зеленый – 100 г, бульон овощной – 100 мл, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 40 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают соломкой, выкладывают в казан, добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кубиками картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, горошек, масло, бульон, посыпают солью и перцем и тушат на медленном огне 30 мин.

За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарезанную зелень укропа.

## **Соевое мясо с картофелем и помидорами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 300 г, картофель – 150 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 40 мл, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в казане в разогретом масле. Помидоры промывают, нарезают пополам и обжаривают в казане до полуготовности.

В казан добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кусочками картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем и тушат 30 мин.

## **Соевое мясо с апельсинами и яблоками**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 350 г, лук репчатый – 150 г, апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., масло растительное – 100 мл, мука пшеничная – 30 г, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо, нарезают небольшими кусочками, обваливают в муке, смешанной с перцем и солью, и обжаривают в кипящем масле до образования золотистой корочки.

Затем в этом же масле обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и перекладывают его в казан. Апельсины очищают от кожуры и семян, яблоки моют, удаляют семена. Фрукты нарезают небольшими ломтиками, кладут в казан и тушат 1 мин.

Затем добавляют 2–3 ст. л. воды и тушат еще 5 мин.

Готовое блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Соевое мясо с рисом и лимоном**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, рис – 50 г, лук репчатый – 80 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 40 мл, сухари панировочные – 25 г, вино белое сухое – 400 мл, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Рис промывают и варят в подсоленной воде до полуготовности. Лук очищают, моют холодной водой и мелко нарезают.

Подготовленное соевое мясо нарезают полосками, посы-

пают солью и перцем, сбрызгивают выжатым из лимона соком и оставляют на 5 мин, после чего обваливают в панировочных сухарях и обжаривают в разогретом масле до золотистой корочки вместе с луком.

В казан, предварительно смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, выкладывают мясо с луком, затем рис, доливают вино и тушат 15 мин.

## **Соевое мясо с овощным гарниром ассорти**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 700 г, помидоры – 150 г, лук репчатый – 100 г, перец болгарский – 200 г, мука пшеничная – 40 г, масло растительное – 70 мл, чеснок – 30 г, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук очищают и моют, перец моют, удаляют плодоножки и семена, овощи нарезают кольцами и обжаривают в половине растительного масла. Помидоры моют, нарезают кружочками, солят, обваливают в муке и слегка обжаривают в этом же масле.

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают в оставшемся масле.

В казан перекладывают мясо, овощи, добавляют измельченный чеснок, доливают 0,5 л воды и тушат до готовности.

## **Соевое мясо с морковью и свеклой под маринадом**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 150 г, свекла – 200 г, лимоны – 2 шт., масло растительное – 40 мл, орех мускатный тертый – 30 г, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, гвоздика, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Морковь и свеклу моют, варят до готовности и очищают. Очищенный и вымытый лук нарезают тонкими кольцами.

Для приготовления маринада выжимают сок из лимонов, смешивают с вымытой и мелко нарезанной зеленью и пряностями.

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, добавляют лук и масло, жарят 15 мин. Затем кладут нарезанные соломкой морковь и свеклу, добавляют маринад и тушат еще 30 мин. При необходимости добавляют немного воды или овощного бульона.

## **Соевое мясо с луком**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 600 г, уксус столовый – 20 мл, лук репчатый – 80 г, лист лавровый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан и заливают теплым разбавленным уксусом. Через 15 мин добавляют воду, очищенный, вымытый и нарезанный лук и лавровый лист. Тушат при кипении до готовности.

## **Соевое мясо с лимоном и мускатным орехом**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, масло растительное – 60 мл, лимон – 1 шт., орех мускатный тертый – 30 г, бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем. Растительным маслом сма-

зывают казан, кладут в него мясо, вымытый и нарезанный ломтиками лимон и посыпают молотым мускатным орехом и вымытой и мелко нарубленной зеленью петрушки. Затем посыпают солью и перцем, добавляют бульон и варят до готовности.

## **Соевое мясо с болгарским перцем**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 600 г, перец болгарский – 300 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 30 г, масло растительное – 40 мл, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и варят до полуготовности. Болгарский перец ошпаривают кипятком, очищают от кожицы, удаляют плодоножки и семена и нарезают мякоть соломкой. Лук очищают, моют и нарезают кубиками.

Овощи кладут в казан, заливают водой, посыпают солью и вымытым и измельченным корнем петрушки, доводят до кипения. Затем добавляют мясо, масло и тушат до готовности.

## **Соевое мясо, тушенное с капустой**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 80 г, масло растительное – 40 мл, капуста белокочанная – 100 г, водка – 80 мл, уксус столовый – 15 мл, корица – 10 г, имбирь – на кончике ножа, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками и посыпают солью и перцем. В казан выкладывают слоями вымытые капустные листья, подготовленное мясо, очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук и посыпают пряностями. Добавляют соль, водку, растительное масло, уксус, накрывают крышкой, доводят до кипения и тушат на слабом огне или углях 40 мин.

По желанию вместо капустных листьев используют листья винограда.

## **Соевое мясо с медом и грецкими орехами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, орехи грецкие – 60 г, лист лавровый – 1 шт., вино красное сухое – 100 мл, мед – 50 г, масло рас-

тительное – 60 мл, бульон мясной – 200 мл, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают на небольшие куски, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, заливают 600 мл воды, добавляют лавровый лист и варят до готовности.

Мед смешивают с маслом, добавляют соль и перец, немного бульона и все тщательно растирают. Приготовленную смесь выливают в казан, добавляют вино и тушат до готовности. Перед подачей добавляют очищенные толченые грецкие орехи.

# **Блюда с использованием молочных продуктов и яиц**

Как известно, существует несколько типов вегетарианства. Большинство вегетарианцев употребляет только растительную пищу. Однако немало и таких, которые допускают употребление молочных продуктов (молока, сыра, творога и т. д.), а некоторые употребляют также и яйца.

## **Тушеное соевое мясо со сливочным маслом**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 600 г, морковь – 80 г, корень петрушки измельченный – 20 г, корень сельдерея измельченный – 15 г, лист лавровый – 2 шт., лук репчатый – 80 г, масло сливочное – 40 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, кладут в горячую воду так, чтобы жидкость чуть покрыла мясо, доводят до кипения, снимают пену, кладут лавровый лист, посыпают солью и перцем и тушат на слабом огне или углях 15–20 мин.

Морковь и лук очищают, моют, нарезают кубиками, кладут в казан, добавляют корень петрушки и сельдерея, заливают 1 л воды и тушат 15 мин.

Готовое блюдо посыпают сваренными вкрутую, очищенными и мелко нарезанными яйцами и вымытой и нарубленной зеленью петрушки.

Затем поливают растопленным сливочным маслом.

## **Соевое мясо со сметаной и яйцами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 25 мл, яйца – 2 шт., сметана – 60 г, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем. Очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук обжаривают до золотистого цвета в растительном масле и смешивают со сваренными вкрутую, очищенными мелко нарезанными яйцами.

В казан выкладывают слоями мясо, лук и яйца, добавляют сметану и вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки. Тушат 25–30 мин.

## **Соевое мясо с яйцами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, яйца – 3 шт., масло растительное – 60 мл, сок лимонный – 40 мл, зелень укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, поливают лимонным соком и маслом, смешивают со сваренными вкрутую, очищенными и мелко нарезанными яйцами и кладут в казан. Тушат 30 мин. Готовое блюдо посыпают вымытой мелко нарубленной зеленью.

## **Соевое мясо с лимоном, тушенное в молоке**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 30 г, молоко – 700 мл, лимон – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кус-

ками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и жарят на масле до образования золотистой корочки. Затем перекладывают мясо в казан, сбрызгивают соком, выжатым из половины лимона, добавляют молоко и тушат до тех пор, пока из казана не выкипит вся жидкость.

За 5 мин до готовности добавляют оставшийся лимон, нарезанный ломтиками, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа.

## **Соевое мясо с картофелем и помидорами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, лук репчатый – 80 г, масло сливочное – 40 г, картофель – 200 г, паста томатная – 30 г, сливки или сметана – 40 мл, лист лавровый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

*Способ приготовления* Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. В казан кладут мясо, лук, лавровый лист, вымытый, очищенный и нарезанный соломкой картофель, посыпают перцем, заливают 700 мл воды и тушат 15 мин.

Затем добавляют томатную пасту, солят, добавляют сливки и тушат еще 10 мин.

За 5 мин до готовности кладут сливочное масло и вымы-

тую и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

## **Соевое мясо с капустой и зеленью**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое – 500 г, капуста белокочанная – 100 г, лук репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., сыр тертый – 60 г, сливки – 60 мл, масло растительное – 40 мл, орех мускатный тертый – 40 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, тмин, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают тонкими полосками, посыпают солью и перцем, тертым мускатным орехом и тмином, сбрызгивают соком, выжатым из половины лимона, и оставляют на 10 мин.

Лук очищают, ополаскивают холодной водой и нарезают тонкими кольцами. Капусту ополаскивают холодной водой и нарезают соломкой.

Мясо выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят 7 мин, переворачивая, а затем перекладывают в казан. В сковороду кладут капусту и лук и жарят на среднем огне 5 мин, затем выкладывают в казан с мясом.

В глубокой емкости смешивают сливки, вымытую и измельченную зелень и сыр. Полученным соусом заливают рыбу и овощи.

Казан ставят на огонь и тушат содержимое 10–15 мин.

## **Картофель с сыром**

### *Ингредиенты*

Картофель – 200 г, лук репчатый – 150 г, сыр тертый – 60 г, сметана – 70 г, зелень укропа и петрушки – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук очищают, ополаскивают холодной водой и нарезают тонкими кольцами.

В отдельной емкости смешивают сметану, 30 г тертого сыра и половину вымытой и мелко нарезанной зелени, посыпают солью и перцем.

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками и выкладывают в казан, добавляют лук, тщательно перемешивают. Затем добавляют 700 мл воды и тушат 15–30 мин.

Добавляют сметанный соус, распределяют по поверхности и тушат блюдо еще 7-10 мин. За 3 мин до готовности блюдо посыпают оставшимся сыром и зеленью.

## **Картофель с помидорами и сметаной**

### *Ингредиенты*

Картофель – 500 г, помидоры – 150 г, масло сливочное – 60 г, мука пшеничная – 60 г, сметана – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Картофель очищают, моют, нарезают соломкой, посыпают солью и перцем, обжаривают в 30 г масла и выкладывают в казан. Сверху кладут вымытые и нарезанные кружочками помидоры.

Муку обжаривают в масле, добавляют сметану и тщательно растирают. Приготовленным соусом заливают картофель, накрывают казан крышкой и тушат на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки.

## **Бобы с рисом**

### *Ингредиенты*

Бобы – 150 г, рис – 80 г, лук репчатый – 150 г, масло сливочное – 60 г, молоко – 400 мл, зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Бобы моют, заливают водой и оставляют на сутки, затем посыпают солью и перцем и варят до полуготовности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.